

ほけんだより 9月

令和5年9月29日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.5

2学期が始まり、1か月が過ぎました。日中はまだ暑さが残りますが、朝晩は冷えて、日中との寒暖差が大きい季節です。体調を崩しやすい時期なので、生活習慣を整えて予防しましょう。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

虫歯の治療は済みましたか？

夏休み中に、1学期に通知のあった疾病は治療できましたか。歯科はピンク色の治療報告書の提出をお願いします。10月4日からキッズデイズで学校は休みです。未受診の人は、この期間を利用して、受診してくださいね。むし歯がひどくならないうちに、早めに受診してください。

◆9月25日（月）までに提出されたむし歯の治療報告の集計をしました。



永久歯のむし歯を治療した人・・・48.8%

永久歯にむし歯がある人は、あと43人います。

永久歯は、生涯にわたって使っていく歯です。大切にしましょう。

痛みや違和感が出てからの治療は大変です。神経の処置が必要なこともあります。

キッズデイズは治療のチャンス！今すぐ予約をしましょう！

*ピンクのお知らせ用紙を紛失した人は、再発行しますので申し出て下さい。

明日は体育大会2日目です

日中はまだまだ暑さが残ります。体育大会の練習や体育大会1日目では、睡眠不足や水分不足（水筒を忘れた、水分が足りなくなってしまうなど）などで熱中症が心配される子もいました。2日目も全力で参加できるように、水分を準備してください。今夜は早めに寝て、体調を整えましょう。



水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mLと言われています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



ポイントは「のどが渴く前」

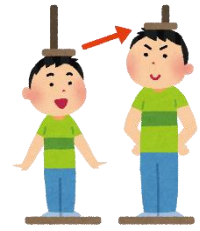
のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



9月身体測定結果（学年平均）

※（ ）内は4月との比較です。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	155.3(+2.5)	153.4(+1.0)	45.5(+2.0)	44.9(+1.2)
2年生	163.2(+2.1)	154.7(+0.4)	50.8(+1.6)	46.2(+0.5)
3年生	166.5(+1.3)	155.5(+0.3)	56.0(+0.8)	47.2(-0.3)



- ・男子の身長では、1年生の伸びが一番多く、2.5cmも伸びていました。
- ・女子の身長も、1年生の伸びが多く、1.0cm伸びていました。
- ・1・2年生はこれからまだまだ成長します。中学生は体をつくる大切な時です。バランスの良い食事、上質な睡眠、適度な運動で成長を助けましょう。
- ・部活動を引退した3年生は、体重が急増したり、逆に食欲が落ちていたり、増減が大きい子が心配です。ストレスなど上手に発散して、食生活にも気を配って受験期を乗り切りましょう。

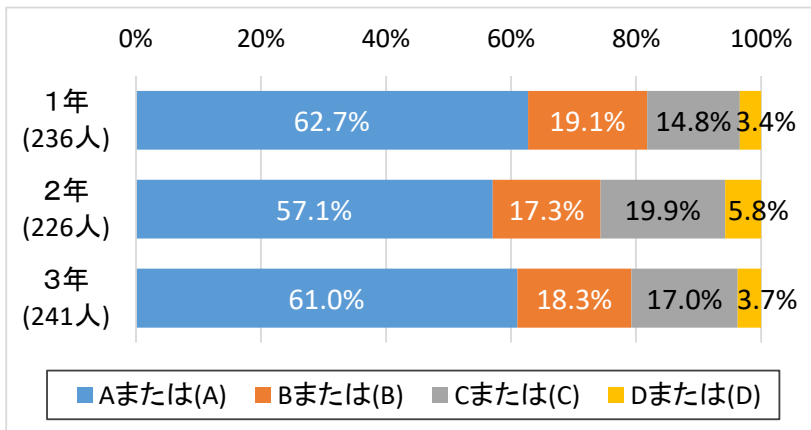
9月視力検査結果

裸眼または矯正視力が、**[Bまたは(B)以下]**の判定者に、お知らせを出しました。

〈学年別視力判定結果〉

* A～Dは裸眼視力、(A)～(D)は矯正視力（眼鏡・コンタクトレンズをつけた視力）

判定	測定値	学業上必要な対策
A	1.0以上	学業に一応支障ありません。
B	0.9～0.7	学年によって学業に支障があるので医師受診が必要。
C	0.6～0.3	学業に支障があるので医師受診が必要。
D	0.2以下	就学指導のために医師受診が是非必要。



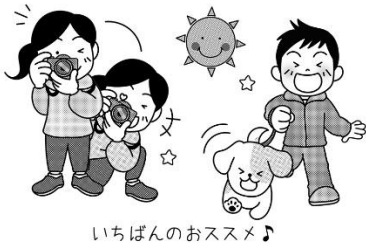
Let's CHECK!



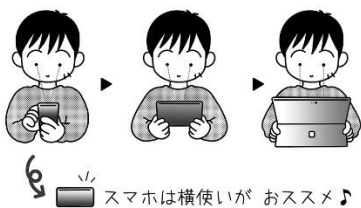
4月以降、短期間で視力が低下している子もいました。

視力の変化は近視以外の不調や病気の可能性もあります。また、度数の合わない眼鏡による不調も起こりうるので、目の検診・検査と合わせて早めに眼科を受診されることをお勧めします。

屋外活動を増やす。



できるだけ大きな画面で。



**コロナ禍で
近視が急増!?**

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



明るい部屋で。



なぜ目が疲れるんだろう...
なぜ肩がこるんだろう...?

